



QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS ATIVOS: UM ESTUDO SOBRE OS EFEITOS DO PROJETO 60 UP DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE PROMOVIDO PELA PREFEITURA DE NITERÓI, RJ

MARÍLIA SALETE TAVARES; SARA LUCIA SILVEIRA DE MENEZES; DANIEL JOPPERT;
FERNANDA DE MORAES BRUM; ADALGIZA MAFRA MORENO

Introdução: A avaliação da qualidade de vida (QV) em idosos, englobando dimensões físicas, psicológicas, sociais e ambientais, é vital para compreender seu bem-estar. O envelhecimento, um processo natural, traz alterações que impactam a QV. O comportamento sedentário, associado a doenças crônicas, pode prejudicar a QV, mas a atividade física pode mitigar esses riscos. Este estudo objetivou avaliar a prevalência de doenças crônicas e a QV em idosos participantes do projeto 60 Up em Niterói, focando nos domínios físico, mental e social. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a prevalência de doenças crônicas e a QV de idosos participantes do projeto 60 Up em Niterói, com foco nos domínios físico, mental e social. **Metodologia:** Estudo observacional, transversal e analítico, aprovado pelo Comitê de Ética, CAAE: 67496423.6.0000.8044, avaliados 16 idosos (≥ 60 anos) do Projeto 60 Up de atividades físicas em Niterói. Avaliações incluíram: medidas antropométricas, pressão arterial, questionário de informações pessoais e Questionário de Qualidade de Vida SF-36. A média total de QV e escores em oito domínios foram registrados. **Resultados:** Média de idade: 70 ± 7 anos; IMC: 27,5. Predominantemente mulheres (81%); solteiros(as) ou separados (50%). Os resultados do SF-36 foram coerentes com estudos anteriores, que indicam a dor e saúde mental como os domínios mais afetados na QV de idosos. Colesterol elevado foi relatado por 56%, diabetes por 25% e hipertensão por 37%. A polifarmácia foi mencionada por 31%. A média total de QV foi 84 ± 17 pontos, destacando-se aspectos sociais (89 ± 21) e emocionais (94 ± 28), enquanto dor (79 ± 23) e saúde mental (78 ± 19) apresentaram escores mais baixos. **Conclusão:** Os idosos do projeto 60 Up em Niterói, em geral, possuem boa QV, mas enfrentam desafios relacionados a melhora dos escores de prevalência e controle da dor, bem como na melhoria da saúde mental. A vulnerabilidade dessa última pode ser influenciada por transtornos como depressão e ansiedade, ligados à dor, a existência de doenças crônicas e às limitações impostas pelo envelhecimento. A limitação amostral destaca a necessidade de estudos mais abrangentes para validar esses resultados.

Palavras-chave: **IDOSO; SAÚDE; ATIVIDADES FÍSICAS; ENVELHECIMENTO; DOENÇAS CRÔNICAS**